الأعشاب والفيتامينات الطبيعية والأغذية أهميتها ومضارها

تأليف
د . إسماعيل عويس
د . بكر محمد إبراهيم

مكتبة الصفا

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

رقم الإيداع: ٢٠٠٢/٩٠٤٦

مكتبة الصفا

١٢٧ ميدان الأزهر القاهرة ت: ٥١٤٧٣٢٠

١ درب الأتراك خلف الجامع الأزهر ت: ٠١٠١٤٣١١١٤/٥١٤٧٩٧٤



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول رب العالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وأشــهــد أن لا إله إلا الله ولي الصــالحين وأشهــد أن محمدًا عــبده ورسوله الصــادق الوعد الأمين؛ أرسله ربه رحمه للعالمين.

وبعد؛

فإنه مع التقدم العلمي المذهل في شتى مناحي الحياة كان التداوي والعلاج بالأدوية الكيميائية وهي وإن كان لها فوائد جمــة ومتــعدده إلا أن لها بعض الآثار الجــانبيــة والمحاذير الطبية في تناولها.

ثم اتجهنا إلى الطب البديل في الأعــشاب وكانت العودة إلى الطبيــعة وإن كان ذلك لا يــغني عن استعــمال الأدوية

الكيميائية. لذلك وضعت كتابي هذا عن الفيتامينات ونقصها وزيادتها وتواجدها في الأعشاب والأطعمة المختلفة والأمراض التي قد تنشأ عن نقصها أو زيادتها والآثار الجانبية لبعض العقاقير الطبية.

كما تحدثت عن الآثار الجانبية لنقص أو زيادة النحاس والفوسفور والماغنسيوم والصوديوم واليود والكبريب والزنك والمنجنيز وغير ذلك.. من الإرشادات والنصائح التي تضمن لك الاستعمال الآمن للدواء أو الفيتامين أو الأغذية.

راجيًا الله تعالى أن ينفع به عباد الله وأن يجعله في ميزان حسناتنا يوم القيامة.

والله ولي التوفيق؛

د. إسماعيل عويس

البروتينات

يحتاج جسم الإنسان للبروتينات للحصول على الطاقة كما يحتاج أيضًا إلى المواد الكربوهيدرات والدهون.

والبروتينات ضرورية لاستمرار النمو والحفاظ عليه ويحتاجها الجسم لتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم.

الدهون

يحتاجها الجسم كمصدر مركز للطاقة - مثل الزبدة والزيوت ودهن اللحوم - أي ضعف ما يعطيه الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات فهو يعطي ٤ سعرات حرارية.

ماذا نأكل من الدهون؟

من المعروف أن جميع أنواع الدهون تعطي نفس السعرات الحرارية.

ونوعيات الدهون ما يلي:

دهون مشبعة: وهي الدهون تتماسك في الهواء أو الجو

البارد - زبدة - سمن بلدي وزيت جوز الهند.

أضرارها:

ينصح بتجنبها على قدر الإمكان كعنصر غذائي لأنها تسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول.

مما قد يؤدي إلى الذبحة وتصلب الشرايين.

المأكولات الغنية بالكوليسترول:

١ - **اللحوم** بأنواعها: اللحم البقري ولحم الضأن - والكندوز - والأسماك - الماكريل - السالمون - الاستاكوزا - البطارخ - والكابوريا.

٢ - وباقي **اللحوم**: ومن أجزاء اللحوم أيضًا - الكلاوي - والسجق - الكبد - القلوب - واللسان - قوانص وكبد الطيور.

٣ - **منتجات الألبان**: اللبن الدسم ومنتجاته - الزبدة - القشدة - السمن البلدي - الجبن الدسم - وصفار البيض يحتوي على كمية ونسبة عالية من الكوليسترول.

الدهون غير المشبعة: وهذه هي التي تبقى بصورة طبيعية

سائلة مثل الزيوت النباتية كزيت الذرة ودوار الشمس وزيت فول الصويا وزيت الزيتون.

المواد الكربوهيدراتية

وهي تشمل السكريات والنشويات، وهي ضرورية للجسم للحصول على الطاقة اللازمة، وتتحول النشويات داخل الجسم إلى سكريات بسيطة (جلوكوز).

لذلك فهي تؤدي إلى رفع مستوى السكر بالدم أما السكريات مثل السكر الأبيض والعسل والجلوكوز، لأن الجسم يستفيد منها مباشرة لاحتوائها على سكريات بسيطة.

وللعلم فإن المخ يحصل على الطاقة اللازمة له عن طريق الجلكوز فقط.

ولكن ماذا نأكل من هذه المواد الكربوهيدراتية:

تعتبر الحبوب بوجه عام (غير منزوعة القشرة) هي أفضل مصدر للنشويات الغنية بالألياف.

مجموعة الحبوب الغنية بالألياف

ترمس	قمح غير مقشور	الذرة
حلبة	فول	حمص الشام
عدس	حمص	
لوبيا	فاصوليا ناشفة	

* * *

التغذية السليمة الآمنة

أثبتت الدراسات أن النظام الغذائي الآمن هو الذي يشتمل على:

١ - تناول النوعيات المختلفة من الأطعمة.

٢ - الحفاظ على الوزن المثالي للجسم.

٣ - التقليل قدر الإمكان من استخدام الملح والصوديوم.

٤ - الإقلال من الدهون.

٥ - استخدام السكر بكميات قليلة.

٦ - اختيار الأغذية الغنية بالخضروات والفواكه والحبوب.

الألياف

الألياف مفيدة جداً، تعالج الإمساك - تقلل من امتصاص الكوليسترول - تملأ المعدة وهي ذات سعرات حرارية ضعيفة جداً فتساعد على إنقاص الوزن كما أنها تحمي وتقي من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة (القولون) - وهي مفيدة أيضًا لمرضى السكر.

وتتوافر الألياف :

١ - الخرشوف	٥ - السبانخ	٩ - التين
٢ - الجزر	٦ - القرنبيط	١٠ - التفاح
٣ - البطاطس	٧ - الخوخ	١١ - الخس
٤ - الكرنب	٨ - المشمش	

مع مراعاة أن الاستغناء عن قشر التفاح والجزر يفقدهما بعض أليافهما.

ويجب أن يحتوي الطعام على المأكولات الغنية بالألياف الغلال والخبز الأسمر أو خبز (السن).

وهو من القمح الغير منزوع القشرة مع الردة.

الفواكه أو الخضروات الغير مقشورة - الحبوب المجففة والبقول (الفاصوليا، والعدس، والحمص، والفول).

❊ ❊ ❊

الأمراض التي تنشأ عن نقص أو زيادة من الفيتامينات أو المعادن البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون

نقص الدهون وكثرة إفرازها: تسبب نقص في الوزن وجفاف الجلد، كما أن الأدوية التي تقلل نسبة الكوليسترول في الدم قد تتسبب في نقص الدهون اللازم لتغذية خلايا المخ مما يؤدي إلى خلل في الأعصاب. وهذا بنسبة ضئيلة جدًا.

نقص البروتينات: تسبب رخاوة الجلد وتجعيده - خمول الذهن - ضعف الجسم - ضمور العضلات - وقف النمو - تورم الأطراف - استسقاء في البطن وتجويف الرئتين.

نقص الكربوهيدرات: تسبب انتفاخ وعسر هضم - صعوبة الحركة المعوية - ونقص السكر وعدم التركيز والضعف العام.

نقص الكلور: تسبب تقرحات في الكلى والمسالك البولية - ضعف الهضم - زيادة الحساسية - سرعة التشنج.

نقص الكلوين: يسبب كـمية من الدهـون على الكبد - تضخم الكلى والطحال - نقص في حـجم الغدد الدرقية - نزيف في أنسجة الكبد والكلى.

نقص الإينوسيـتول: يسبب هبوط التناسل وإفراز اللبن - عدم نمو الشعر.

نقص الحديد: يسبب مـرض الأنيميا - سرعـة التعب - صداع - نهجـان - دوخة - فقدان درجة الامـتصاص التي تسبب طفيليـات معوية وبواسيـر - وفقدان الدم في الدورة الشهرية للإناث، أما كثرته يسبب أضرار بالحنجرة.

نقص الكربون: يسـبب عدم توازن حـرارة الجسم وكـذا حركة المشي.

نقص النحاس: يسبب شحوبًا.

نقص مدرات البول: تسبب ارتفاع في ضغط الدم.

نقص الماغنيسـيوم: يسبب حـالات الحسـاسية - سـرعة التهيج - ضعف العضلات - اضطراب الجهاز العصبي.

نقص الفوسفور: يسبب ضعف العضلات - يحد من النمو الطبيعي.

نقص البوتاسيوم: يسبب تصلب الشرايين والعضلات والأنسجة واضطراب القلب، وقلة حركة الأمعاء.

نقص الصوديوم: يسبب تقلص العضلات - الضعف العام - الصداع - الإغماء - أنيميا - حدوث أورام وانتفاخات، أما كثرته: يؤثر على ارتفاع ضغط الدم - ويضر الضعفاء.

نقص الكالسيوم: يسبب اندفاق السوائل إلى المفاصل - الغضاريف - فقر دم - زيادة حموضة - عدم انتظام القلب - تصلب الشرايين - مرض الكساح عند الأطفال - مرض لين العظام عند البالغين عند نقص فيتامين (د).

نقص اليود: يسبب ورم في الرقبة في قاعدتها - إخفاض درجة الحرارة - نقص سرعة النبض والتنفس - غلظ الأنسجة الضامة تحت الجلد وجفافه - تضخم الغدة الدرقية.

نقص حامض الفوليك: يسبب إلتهاب الفم والأمعاء وإسهال - يقلل من نمو البكتريا - يعكس الغذاء أي أنيميا - إلتهاب اللسان، أما زيادته: يسبب الأرق والاضطرابات النفسية.

نقص البيوتين: يسبب اضطراب في الأعصاب وآلام العضلات - والأرق التهابات في الجلد وتقشره - جفاف الجلد - ضمور حلمات اللسان انخفاض معدل الهيموجلوبين - أنيميا - سقوط الشعر - تنميل الأطراف.

نقص فيتامين (أ): يسبب الأمراض البصرية - جفاف القرنية - العمى الليلي - التهاب غدد الدموع - ظهور خطوط الأظافر - الصداع - تساقط الشعر - مرض السكر - نشاط الغدة الدرقية - نقص امتصاص الدهنيات الذي تحويه فتسبب أمراض الأمعاء - البنكرياس - الكبد - الصفراء.

نقص فيتامين (ب): يسبب ضعف غدد التناسل - فقد الرغبة الجنسية - وقف دورة الشبق في الإناث - ضعف غدد الهرمون المنظم للتناسل - توقف النمو عند الأطفال -

إمساك - تنميل مستمر في الأطراف - اضطراب بالأعصاب - قلق وخمول والإحساس بالتعب وعلى مدار الأيام تسبب إصابة عضلة القلب.

نقص فيتامين (ب) كومبلكس: يسبب الضيق - عدم ثبات الدورة الدموية - آلام في البطن - حرقان في اليدين والقدمين - التهاب الأغشية المخاطية للأمعاء والإصابة بالقيء - خلل الغدة فوق الكلية - ضعف نشاط العقل - اضطراب الجهاز العصبي قد ينتهي بالشلل - تساقط الشعر - الشيب المبكر.

نقص فيتامين (پ): يسبب نزف اللثة والفم - الرعاف المتكرر - الزكام - الأنفلونزا - ارتفاع ضغط الدم - الحصبة - الجدري - استسقاء الخصية عند الذكور المولودين، وكذا الأطفال.

نقص فيتامين (پ پ): يسبب الجلوكوما - ضيق الشرايين.

نقص فيتامين (ب١): يسبب البري بري (التهاب

الأعصاب وآلامها - فقد الوزن - ارتشاحات الأطراف - ضعف الشهية وسرعة الغضب والعصبية والانفعالات، وقد ينتهي بالجنون.

نقص فيتامين (ب٢): يسبب التهاب اللسان واللثة - تشقق زوايا الفم والتهاباته وتورمه والتهاب سقف الحلق - وحول الأنف يؤثر في القرنية - كثرة الدموع - التهاب الجفون - عدم مقاومة الضوء - اضطرابات في الهضم - زيادة الحساسية - تقصف وتكسير الأظافر، أما كثرته: يسبب زيادة قشور في الجلد.

نقص فيتامين (ب٦): يسبب الالتهابات الجلدية - اضطرابات في الجهاز العصبي والتهاباتها - ضعف العضلات وضمورها - الشلل الاهتزازي - غثيان والتهاب الشفاه واللسان وتشقق زوايا الفم.

جزء ثان (نياسين١): يسبب مرض البلاجرا ويتصف بأمراض جلدية هضمية عصبية.

حامض النيكوتنيك: جفاف الجلد واحمراره ثم يتشقق

ويميل إلى السمرة خاصة المعرضة لضوء الشمس ويظهر على الجبهة وظهر الأيدي والأذرع والرقبة والقدمين - وقد يظهر وسطها فقاقيع تتقرح، أما الهضمي فيحدث التهاب بالحلقوم وتورم اللسان وتلتهب الأمعاء مع إسهال وقيء - تشقق في زوايا استقرار - صداع - ضعف الذاكرة - ضعف العضلات - قصور عمل القلب.

نقص فيتامين (ب١٢): يسبب أنيميا خبيثة - فقر دم - التهاب الأمعاء - اضطرابات عصبية في الأطراف - ترقق العظام - أمراض الحساسية خاصة الربو - تليف الكبد والتهاباته - شلل الأطفال - ازدياد سيلان الدهون من فروة الرأس.

نقص فيتامين (ج): يسبب داء الحفر (الإسقربوط) وآلام الركبتين والكوعين والاكتاف والساقين - ونزيف الأوعية الشعرية وخاصة اللثة - هدم النسيج - التأثير على الغدد الجنسية ترك الخلايا بدون حماية، أما كثرته: يزيد من مرض الصدفية، ويؤخر علاجها.

نقص فيتامين (د): يسبب لين العظام عند البالغين - كساح الأطفال - تقوس عظام الساق - تضخم الركبة - تقوس العمود الفقري - تشوه عظام الحوض - استفحال حجم الرأس - بروز الجبهة - ضعف لحم الصدر - بطء التسنين - تشوه الأسنان وتشويهها - أمراض والتهاب الأنف والحلق نتن الأنف - تكسر الأظافر - ارتفاع الضغط - ضعف السمع - حصوات الكلى - حب الشباب - الدمامل - العقم عند الرجال، أما كثرته: نشاط الغدة الدرقية - قيئ واسهال - صداع - خمول يزيد الكالسيوم في الدم وترسيبه في القلب والكلى والأوعية الدموية الكبيرة.

نقص فيتامين (هـ): يسبب تصلب الشرايين - سرطان الثدي والمعدة والبنكرياس - ضعف الذاكرة في سن الشيخوخة.

نقص فيتامين (ث): يسبب اضمحلال الجهاز التناسلي في الذكور والأنثى ضمور الخصيتين في الذكور - الاجهاض المتكرر - اضطراب الدورة الشهرية - توقف نمو الحيوانات المنوية - ضعف الشرايين الدموية.

نقص فيتامين (ك): يسبب انخفاض نسبة الخثرين (بروثرومين) في الدم في الحالات الآتية: الناسور الصفرواي - اليرقان الانسدادي - أمراض الكبد - سرطان الثدي والقولون والمعدة.

نقص فيتامين (ف): يسبب ظهور الأمراض الجلدية من بثور وتقرحات وإكزيما ومرض الصدفية - تشقق الجلد - وتظهر بعض أمراض الكبد والمرارة والاضطرابات الهضمية من إمساك وقيئ - ورشح وزكام والتهابات الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.

والآن هيا بنا نتناول الفيتامينات من مصادرها الطبيعية الغنية بها، وهذا الجدول يبين الأطعمة الغنية بفتيامينات الصحة والجمال؛

	الفيتامين	دوره	اللحوم	الأسماك
مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الدسم	A	فيتامين النظر والبشرة والنمو	الكبدة	التونة
	D	مضاد للكساح لازم للنمو	الكبدة	السردين والرنجة الماكريل
	E	الخصوبة	كبدة جاموس	
	K	التجلط	اللحم الضأن كبد بقري	
مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء	ب١	الجهاز العصبي	لحم البقر الضأن الدجاج	
	ب٢	البشرة والحوامل	قلب بقري الكبدة الضأن	السردين والرنجة

الفاكهة	الخضروات	منتجات الألبان	
المشمش البرتقال الشمام	السبانخ الجزر السلطة	الزبدة والجبنة والقشدة	زيت كبد السمك البيض
		اللبن الزبدة الجبن	صفار البيض الزيوت وأشعة الشمس
الموز	الكرنب والسلطة والخضروات	الزبد واللبن	البيض زيت القمح والصويا جوز الطيب والحبوب
فراولة طماطم	سبانخ بطاطس كرنب	البيض	
تفاح كمثرى خوخ برقوق	بطاطس بقول	اللبن	صفار البيض الأرز الخبز دقيق القمح
مشمش خوخ برقوق كمثرى	السبانخ والفاصوليا	لبن - جبنة	بيض حبوب خبز خميرة عيش الغراب

مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء

الفيتامين	دوره	اللحوم	الأسماك	
ب ب	مضاد للبلاجرا	أرانب كبدة كلاوي دجاج	التونة الماكريل	
ب ٥	فيتامين الشعر	لحم الضأن كلاوي		
ب ٦	التمثيل الغذائي للروتين	دجاج كبد بقري		
H	الشعر والبشرة	الدجاج	الأسماك	
حامض الفوليك B_{12}	مضاد للأنيميا	الكبدة والكلاوي ولحم البقر	رنجة ماكريل المحار	
فيتامين C	فيتامين المناعة والحيوية	لحم بقري كبدة كلاوي		

الفاكهة	الخضروات	منتجات الألبان	
خوخ برقوق فاكهة مجففة	بقول بصل سبانخ فاصوليا	اللبن الجبنة	نخالة الأرز الحبوب الخميرة عيش الغراب .
طماطم أناناس تفاح	قرنبيط بطاطس بقول	لبن	صفار البيض الحبوب
برتقال موز عنب	كرنب بقول بطاطس السلطة	صفار البيض اللبن	جوز الطيب الحبوب
عصير البرتقال	قرنبيط فاصوليا والبقول عيش الغراب	لبن جبنة	بيض شيكولاته أرز خبز
		اللبن الجبنة البقري الصفراء	البيض
برتقال ليمون أناناس جريب فروت جوافة	سبانخ البقول الكرنب البطاطس	اللبن	بقدونس

الفيتامينات وأهميتها

والفيتامينات يحتاجها الجسم لأداء وظائفه بصورة طبيعية ونقصها يسبب علامات مرضية مميزة.

وينصح الأطباء والمختـتصون بالاهتمـام بتناول قدرٍ كافٍ منها وذلك عن طريق الخـضروات والفواكه الطازجـة بوجه عام.

مع مـراعـاة أن طهي الخـضـروات يفـقـدها جـزءًا من الفيتامينات الموجودة بها بسبب التسخين.

كما يجب تناولها ما أمكن بقشرها حتى يمكن الاستفادة من الألياف المتوافرة بها.

ويجب تناولها بصفة مستمرة يوميًا عن طريق الخضروات والفاكـهة الطازجـة لأن الجسم في حاجـة دائمة إلى نسـبة معينة يوميًا من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

وهذا جدول يوضح الـفيتـامينات والأمراض التـي ينشأ عن نقصه ووظائفه الفسيولوجية؛

الفيتامينات	الوظائف الفسيولوجية له	الأمراض التي تنشأ عن نقصه
فيتامين أ فوائده: يقي من مرض العشى الليلي	١- له مهمة تنظيم التمثيل الغذائي داخل أجهزة الجسم. ٢- عمليات الأكسدة. ٣- امتصاص المواد الدهنية. ٤- تكوين الأرجوان البصري في شبيكة العين. ٥- تحويل الكربوهيدرات إلى مواد دهنية.	ينتج عن نقص جفاف الملتحمة وجفاف الجلد والأغشية المخاطية ظهور خطوط في الأظافر فقد الشهية ونقص الوزن بتساقط الشعر وتأخر في نمو الأطفال.
فيتامين د فائدته يقي من الكساح	مهمته امتصاص الكالسيوم والفوسفور والانتفاع بهما وتثبيتهما في العظام والأسنان.	ينتج عن نقصه الكساح للأطفال ولين العظام عند الكبار، تقوس العمود الفقري، تسوس الأسنان وتأخر الأسنان اللبنية للأطفال والقيئ والإسهال والصداع.

الفيتامينات	الوظائف الفسيولوجية له	الأمراض التي تنشأ عن نقصه
فيتامين هـ يعالج العقم	يقلل من استهلاك الأوكسجين يساعد على الاستفادة من المواد الدهنية ويزيد من مقاومة الكرات الحمراء ويحمي فيتامين أ من الأكسدة داخل الخلايا والجسم ويحفظ نشاط الخلايا التناسلية ويؤثر على نشاط الغدة النخامية والدرقية.	نقصه يضعف الشرايين الدموية ويضعف العضلات وقصور القلب ووهنه وموت الجنين قبل نهاية الحمل.
فيتامين E	تشقق الجلد وضعف مقاومة ظهور القرح والتقرحات.	الإكزيما عند الأطفال والكبار التقرحات الجلدية واضطرابات هضمية وقيئ وإمساك ورشح وزكام.
فيتامين K	يساعد على تجلط الدم.	النزيف وأمراض الكبد والأمراض الباطنية والبرقان الانسدادي.

ونأتي إلى القدر الذي يحتاجه الإنسان في مختلف أطوار حياته.

وهذا الجدول يوضح ذلك من مجموعة فيتامين ب المركبة.

الأطوار المختلفة	نوعية الفيتامين		
	ب ١	ب ٢	ب ب BB
الرجل	٨,١	١,٨	١ مجم
المرأة	مجم	مجم	١ مجم
الحامل	١,٥	١,٥	١ مجم
المرضع	مجم	مجم	١ مجم
طفل عنده شهور	٢,٥	٣ مجم	١ مجم
طفل لغاية ٣ سنوات	مجم	٣ مجم	١ مجم
طفل من ٧: ١٢	٣ مجم	٣ مجم	١٢,٤
البنات من ١٣: ١٥	٤, مجم	٣ مجم	مجم
الأولاد من ١٣: ١٥	٦, مجم	٣ مجم	١ مجم

الآثار الجانبية للأدوية

الاستعمال الخاطئ لأي نوع من الأدوية من مضادات حيوية أو مسكنات أومنبهات أو منشطات للأدوية. أما بسبب الجهل بطبيعة الدواء وأثره، أو عن طريق الإدمان على نوع معين من العقاقير، وتعد التداخلات الدوائية ومضاعفات استعمال الدواء من أنواع التلوث الدوائي.

فهناك الكثير من الأدوية التي تسبب تشوهات خلقية أو اضطرابات بيولوجية كرد فعل عكسي.

* * *

اسم الدواء	الآثار الجانبية
المسكنات/ المورفين/ الكورامين.	الإمساك.
أدوية النقرس/ الروماتيزم.	الإسهال.
بعض المضادات الحيوية:	
الإسبرين وكثرته	الإجهاض/ يفقد الجسم فيتامين (ج) قرحة المعدة/ نزيف معدي/ البنكرياس.
مركبات الكلور	تؤدي إلى نمو سرطانات الثدي.
الهيبارين	نزيف معدي.
المضادات الحيوية/ بعض الأدوية/ السكر/ مدرات البول.	فقر دم/ هبوط النخاع العظمي.
الأمينوفللين/ البنسلين الذي يعطي في الوريد.	أمراض القلب/ البنكرياس.

اسم الدواء	الآثار الجانبية
الأدرينالين.	ذبحة صدرية/ ارتفاع ضغط الدم/ سرعة النبض.
الدايجوكسين/ الأتروبين.	اضطرابات القلب/ ذبحة صدرية.
الأمفيتامين	تضخم القلب
بعض مركبات الكورتيزون/ الأنسولين	تضخم الغدد
الثيازيد كثره مدرات البول	تضخم الكبد، نقص الأملاح المعدنية
التتراسكلين	اليرقان
جرعات البنسلين	دم في البول
البلادونا/ الأتروبين/ البلاسيد	حصر بول
الكلورامفنكول/ التراسكين	كثرته تسبب الفشل الكلوي
الدايجوكسين	قيئ وكثرته تسبب فشل

اسم الدواء	الآثار الجانبية
	كلوي/ البنكرياس/ قيئ/
	قصور عمل القلب
ديزوكين	القرنية/ تليف كبدي
التترينومايسين/ علاج	الأعصاب/ رعشة/ قلق/
الصداع	هبوط
بعض مشتقات الأنسولين	صداع
الكورتيزون	ماء أبيض في العين إكزيما/
	ارتفاع نسبة السكر في الدم
الريزوكين/ الكنين	الشبكية
هيبارين/ الديفان	الصلع/ نزيف
إستربتومايسين/ سلفاسيد/	الأورام
مورفين	
البنسلين/ استربتومايسين/	ربو
التراسكلين	
مورفين/ درامامين	هبوط

اسم الدواء	الآثار الجانبية
أدوية الروماتيزم	القلب/ قرحة المعدة/ الكبد/ الكلى/ البنكرياس
السكارين	سرطان المثانة
تبجريتول	فقر دم شديد/ هبوط عام/ هبوط النخاع العظمي/ الدوار الشديد
التتراسكلين/ الترامسين/ أدوية الروماتيزم/ الديجوكسيد	تلون الأسنان
تستوسترون/ اللأرجكستيل	المرارة
الهرمونات/ المقويات	اضطراب وظائف الكبد واليرقان خاصة عند المسنين
المضادات الحيوية	التهاب اللسان والفم/ التهاب الأمعاء وكذا الإسهال عند المسنين

اسم الدواء	الآثار الجانبية
البلادونا/ الأتروبين	تضخم البروستاتا/ جلوكوما عند المسنين
الكولشيسين	إسهال من سموم خفيفة
المورفين/ الكودايين/ مضادات الحموضة الأتروبين/ مدرات البول/ أدوية ارتفاع الضغط/ أدوية الصراع/ أدوية الشلل والاكتئاب/ مركبات الحديد/ حبوب منع الحمل	الإمساك
كثرة الإسبرين/ المسكنات/ الأمينوفللين/ أدوية السرطان/ مركبات الحديد/ السلفا/ التتراسكلين/ الإستروجين	القيئ

اسم الدواء	الآثار الجانبية
جميع الإشيروديرات/ سبتازمل/ تستوسترون/ الأتروبين ألتراسكلين/ الإيزوتيازيد/ كلوريد الكربون الإسيتامينوثين	آلام الكبد
التستوسترون	يضعف العضلات العامة
أدوية السكر	يفقد الجسم فيتامين (ب٢) كومليكس وكذا فيتامين (ج)
أندوسيد/ كينا/ كلوراميسين/ أدوية السرطان مثل (الإفكسينوش)/ البروستاجلاندين/ التاليدوميد	الإجهاض
مادة الفورمالين/ نترات البوتاسيوم	تولد السرطانات

اسم الدواء	الآثار الجانبية
مادة الكاردينال	تسبب الخمول
كثرة استعمال المضادات الحيوية	تزيد البكتريا التي تسبب التهاب الأذن لدى الأطفال والالتهابات الربوية عند المسنين
فيتامين (أ)	المداومة عليه تجعله يترسب في خلايا الجسم ويصبح ضاراً.
علاج الملاريا - التتراسكلين الاستركين	تمنع تكون الأظافر تقلص العضلات وتصلب العمود الفقري وتشنج الأطراف.

* * *

وهذه بعض الأعشاب التي تعمل كبدائل لبعض الأدوية الكيميائية:

العشب	البدائل
سكران	بنج
الصنوبر	تربنتينة - غطاطرش
تانبول	تنبل
توت الأرض	الفراولة
زعرور	تفاح بري
زيزفون	غبيرا - تيليو
سوس	عرقسوس
سنطبري	أم الفيلان - قرط
شاه بلوط	سنط
شيح رومي	أبو فروة
طرخون	عاقر قرح
عرميم	شبيط

تابع بعض الأعشاب التي تعمل كبدائل لبعض الأدوية الكيميائية:

العشب	البدائل
عرعر	سروجبلي
فاشره	عنب الثعلب
فاغره	ملانة
فشع	عشبة
فوتنج	فليه - نعناع
قافلة	حبهان
ليجا رينو	كركرين - كركديه
نارجيل	جوزهند
هندبا بريه	شيكوريا
هدال	دبق
يسر	بان
مزمار الراعي	لسان محل الماء

وهذا جدول تغذية للطفل من سن سنتين إلى خمس سنوات

الوجبة	المواد الغذائية	التوقيت الزمني	المقدار
الفطور (وجبة الإفطار)	بليلة	الساعة السابعة صباحًا	٤-٦ ملاعق كبيرة
	حليب		كوب
	صفار بيض		بيضة واحدة
	خبز		٢٥ جرام
	سكر		٢٠ جرام
وجبة الضحى	شوربة كتكوت	الساعة الحادية عشر صباحًا	
	أو شوربة حمامة		
	٢ ملعقة خضار سوتيه		
	أرز بالبطاطس		
	لحم كتكوت		١٠٥ جرام
	أو الحمام المفري		
	مهلبية		١٠٠ جرام
	خبز		٤٠ جرام
	فاكهة طازجة		١٥٠ جرام

تابع جدول تغذية طفل من سنتين إلى خمس

الوجبة	المواد الغذائية	التوقيت	المقدار
بعد الظهر	مهلبية خبز	الساعة الثالثة ظهرًا	٢٠٠ جرام ٢٥ جرام
المساء	حليب خبز سكر	الساعة السابعة مساءً	٢٠٠ جرام ٢٥ جرام ٢٠ جرام

جدول توضيحي لوجبات غذائية متكاملة القيمة الغذائية للأطفال من ٥ سنوات إلى عشر سنوات

الوجبة	التوقيت الزمني	المواد الغذائية	الكمية أو المقدار بالجرام
الافطار	السابعة صباحًا	حليب	٢٠٠ جرام
		صفار بيض	بيضه
		سكر	١٥ جرام
		فول مدمس	٦٠ جرام
		خبز	٥٠ جرام
		زيت	١٠ جرام
الضحى	الساعة الحادية عشر	لحم	٦٠ جرام
		مهلبية	١٠٠ جرام
		أرز	٢٠ جرام
		سمن	١٥ جرام
		خبز	١٠ جرام
		فاكهة	١٥٠ جرام

تابع جدول توضيحي لوجبات غذائية متكاملة القيمة الغذائية للأطفال من ٥ سنوات إلى عشر سنوات

الوجبة	التوقيت الزمني	المواد الغذائية	الكمية أو المقدار بالجرام
بعد الظهر	الساعة الثالثة ظهرًا	مهلبيه عسل اسود خبز	٢٠٠ جرام ١٥ جرام ٥٠ جرام
العشاء	الساعة السابعة مساءً	شوربة بالأرز أو البطاطس أو العدس خبز	٢٠٠ جرام ٥٠ جرام

التغذية لكبار السن

حين يتقدم الإنسان في السن يجب ألا يفرط في تناول الطعام لأن كثرة تناول الطعام تؤدي إلى السمنة والبدانة والسمنة تصبح دائمًا سببًا للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة - تصلب الشرايين وضعف القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر..

وغالبًا ما يفقد الإنسان أسنانه - عندنا - حين يبلغ السن الكبيرة - والنادر أن تكون الاسنان في حالة جيدة فيجب المحافظة عليها منذ الصغر.

ويؤدي نقص الأسنان أو الأطقم الصناعية الغير صالحة إلى سوء التغذية وذلك بسبب عدم كفاية المضغ كما أن ضعف العضلات عمومًا أو عضلات المضغ والمعدة والأمعاء قد يؤدي إلى الامساك.

ومن المهم أن نعلم حاسة التذوق لدى الكبار تختلف عنها عند الشباب أو الصغار وسبب ذلك يرجع إلى أن

حمض الأيدروكلوريك يقل إفرازه في المعدة وإفراز الخمائر الهضمية في الأمعاء والمعدة مما يؤثر ويقلل من فاعلية عملية الهضم والامتصاص.

وقد يختل إفراز الصفراء مما يقلل الإفادة من الدهنيات ويؤدي ذلك إلى عسر الهضم وإنتاج الغازات.

ولابد من وضع برنامج غذائي لكبار السن يحتوي على البروتينات والنشويات والسكريات بصورة معتدلة أو تقلل الدهنيات نسبيًا غنيًا بالفيتامينات والأملاح.

فيجب أن تكون الدهنيات تعادل ربع الطاقة الغذائية بدلاً [من ٤٠-٤٥ في الماء لدى البالغين].

كما يجب الإكثار من الحديد والفيتامينات والكالسيوم والسوائل بتناول من السوائل لترين مثلاً بما في ذلك اللبن وعصير الفاكهة.

وإذا كان كبار السن يعانون من مشكلة المضغ فيستحسن أن يتم فرم اللحم أو السمك والفواكه والخضروات الناضجة واللينة.

كما يفضل إضافة الجبن والبيض والمهلبية والحساء. ويجب إضافة المواد الغذائية التي تحتوي على فيتامين (د) لكبار السن أو تناول عن طريق الأقراص ولا ننسى أن الرياضة تلعب دورًا مهمًا وحيويًا لكبار السن إلى عدم الحركة وقلة النشاط وعدم مزاولة الرياضة يؤدي إلى الإصابة بالأمراض، ويعرضهم للتوتر العصبي والأمراض النفسية والجسمانية بالإضافة إلى الشعور بالملل وغيره من الأمراض التي تزول بالنشاط.. وتتحسن.

* * *

جدول توضحي لوجبات لمريض السكر
(الإفطار)

تؤخذ إحدى المجموعات الآتية :

١-	نصف رغيف	عدد ٢ قرص طعميه
٢-	نصف رغيف	٣ ملاعق فول مدمس بالزيت أو عدس بجبه.
٣-	نصف رغيف	ثمن كيلو بسطرمة أو لحم بارد.
٤-	نصف رغيف	١ كوب زبادي
٥-	نصف رغيف	عشر حباتِ زيتون أسود أو أخضر
٦-	نصف رغيف	١ قطعة صغيرة جبن ابيض.
٧-	نصف رغيف	قطعتين كورن فليكس.

مع مراعاة أن أي من هذه الوجبـات يجب إضافة نصف كوب حليب + شاي بدون سكر.

(الغذاء)

تؤخذ أيضًا إحدى هذه المجموعات :

١-	ثلاث أربع رغيف	ربع كيلوا لحم أو طيور أو سمك + طبق سلطة وطبق خضار سوتيه.
٢-	نصف رغيف	٣ ملاعق رز أو مكرونة ربع كيلو لحم أو طيور أو سمك- طبق خضار سوتيه - طبق سلطة.
٣-	ثلاث أربع رغيف	بسطرمه قليل - أو لحم بارد - أو علبه سردين أو تونة.

وهذه بعض النباتات المفيدة :

(الخلة)

١- تستـعـمل بذروها لعـلاج خناق الصـدر والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

٢- تعـالج الخلة مـرض البـهـاق بتناول ٣ مـلاعق من مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة يوميًا .

٣- يشرب منقوع الخلـة فيفيد في تفـتيت الحصى وادرار البول .

* * *

التليو (الزيزفون)

١- يحضر من أوراق الزيزفون مستحلب يفيد الصدر والسعال ويفرز العرق لتخفض الحرارة فيسهل التنفس.

والتليو يزيل الصداع والزكام.

وطريقة تحضيره فنجان ماء مغلي + ملعقة صغيره من الأزهار ويحلى المستحلب بسكر النبات، ويشرب ساخنًا ٢ : ٣ فنجان في اليوم.

والتليو كمشروب يهدأ الأعصاب ويقوي الجسم.

٢- مسحوق فحم التليو (الزيزفون) :

يعالج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم وذلك بأخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساء ويستعمل كملين ومسهل لإخراج البلغم.

* * *

نباتات طبية مفيدة :

(سحلب)

- يستعمل مع الحليب والعسل أو السكر شتاءً فيعمل كغذاء للأطفال قابض ولضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن.

- ويشرب السحلب فيوقف نزيف المعدة (القرحة) وينفع الأمعاء والبواسير والبول المدمم ولنزيف الرحم أيضًا.

- في حالات المغص والنزلات المعوية تستعمل حقنة شرجية وهي تفيد أيضًا الناقهين وحالات التسمم.

ومستحلبه يحضر ٢ ملعقة لكل فنجان ماء مغلي ويشرب من ٢:٣ مرات في اليوم.

ولحالات قرحة المعدة (النزيف) يشرب نصف فنجان في أول جرعة.

* * *

(سنامكي)

للسنامكي فوائد كثيرة.

فـهي تفـيـد من الصـداع وأوجـاع الجنين والفـخـذين ويستعـمل مطبوخًا في أربعة أمثـاله من الزيت حتى يذهب نصفـه فيفيد البـواسير وآلام الظهر، كـما يفيد عـرق النسا ووجع المفاصل والنقرس وإذا تم طبـخه بالخل عالج الهرش والحكه والنمس وإبراء الجـروح ومنع سقوط الشـعر وطوله وسوده بتدليكه به وهو يشرب ومـعه الينسون والتمر هندي لتنقيته.

* * *

(شجرة مريم)

نبات شجرة مريم مضاد للحمى ومعرق وتستعمل عصاره الأوراق المطبوخة والجذور في الحميات والاستسقاء واليرقان والروماتيزم.

* * *

(الشبت)

ينفع الزغطة - وضعف المعدة والكبد والفجال والربو والحصى ويدر الفضلات والحيض واللبن للمرضع ويعالج المغص واليرقان ويعالج السموم القاتلة إذا أضيف للعسل، وينفع من القئ ورماده مع العسل ينفع البواسير وقروح الذكر شربًا ودهانًا والجلوس في طبيخه ينقي الأرحام من كل الأمراض كما أن عصيره يعالج أمراض الأذن.

والشبت مع بذره يفيد البواسير.

وهو مهدئ للنوم، ويفيد حالات تشنج الحجاب الحاجز.

* * *

(شمر)

له خصائص وفوائد كثيرة منها :

فتح الشهية ويعمل كـمقو عام - ويطرد الغازات والدود من الأمعاء ويعمل على تنبيه الغدد الجنسية.

وهو يوصف لعـلاج الـربو وهو مـهـدئ للأعـصـاب ومستحلبه يتم بمزج ٥٠ جرام شمر + ٢٥ جرام سكر نبات بعد سحقهما جيدًا ويؤخذ سفًّا عند النوم لمدة ١٠ أيام وهو يعمل كشراب منوم ومهدى للأطـفال إذا تم غليه بعد تحليته بقليل من السكر ويضاف ذلك إلى كوب ماء.

ويفيد أيضًا السعال والربو.

ومن الممكن استعماله مع الأطفال كحقنة شرجية لتسكين المغص المعوي، وهو مـفيد للمـرضعات للإكـثار من إدرار اللبن - وهو يفيـد في حالات البرد الخفـيف، وهو يضاف للأطعمة الثـقيلة الهضم (الفاصـوليا والفول فتـصبح سهلة الهضم ذات نكهة طيبة.

(الصفصاف)

يستعـمل مغلي القشور غرغرة لالتـهاب اللوزتين واللثة يشرب مغليًا لعلاج الروماتيزم ونزيف المعدة والأمعاء ويفيد حالات التهاب المثانة.

تجهيز الشراب:

ينقع ١٠ جـرام في فنجان مـاء عـدة ساعـات ثم يغلي بعدها ويصفى ويشرب فنجان صباحًا ومساءًا.

* * *

الفاصوليا

الفاصوليا الخضراء تحتوي علي فيتامينات أ ، ب ، ج كما أنها بها كمية من الأملاح: الكالسيوم والفوسفور وهي غنية بالمادة الخضراء (الكلوروفيل).

الفاصوليا الخضراء تحتوي على البروتين والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفيتامين ب٢ - ب.

وللفاصوليا فوائد طبية فهي تحتوي على مادة تسمى (انيوزيت) وهي مادة تقوي القلب ومن الطريف أن بعض الأطباء ينصح بنقعها (العروق الطازجة في الكحول) لتنشيط القلب وتقويته.

ويؤخذ منه (٧٠ : ١٢٠) نقطه أربع مرات يوميًا.

الفوائد الطبية الأخرى للفاصوليا :

تعرف الفاصوليا الخضراء بأنها تعمل على تجديد كريات الدم البيضاء.

مما يناسب مرضى القلب والضغط وسوء الهضم وهي مهدئة للأعصاب وتدر البول وتقوى الكبد والبنكرياس - وتوصف في حالات النحافة وبطء النمو والإعياء والزلال والسكر ونقص المواد الحيوية بالجسم والرمال البولية.

وإذا تم عصرها فتأخذ بمقدار نصف كوب يوميًا.

الفاصوليا (الناشفة) - مغذية جدًا فهي غنية بالكربوهيدرات ويستحسن أن تؤكل بقشرها فهي تحتوي على خمائر مفيدة - وهي سهلة الهضم إذا أضيف إليها البقدونس أو الثوم أو الزعتر.

وهي غذاء مفيد للرياضيين - ولأصحاب الأعمال الشاقة وللمراهقين - ولكنها تمنع عن المصابين بالسمنة والمغص المعدي وعسر الهضم وأمراض الكبد والأطفال لصعوبة هضمها - كما لا يفضل تناولها للحوامل.

والفاصوليا الناشفة تستعمل كمادات للحروق والتهاب الجلد والقوباء إذا طبخت وهرست.

* * *

(قرطم) (عصفر)

تعالج أزهار القرطم مرض اليرقان وهي أيضًا تعمل كمسهل بمقدار درهم واحد ويجب أن تختار الأزهار الجيدة الجديدة.

أما حبوب القرطم فهي أغلط وأقصر من حبوب القمح وربما كانت مثلها.

وهي تستعمل كغذاء للطيور.

وكذلك يستخدم زيت القرطم الذي يستخرج منها فيستعمله أطباء الهند كدواء من الظاهر لعلاج الآلام الروماتيزمية والأطراف المشلولة، لأن هذا النبات نبات هندي.

كما يستعمل كذلك كمدر للطمث وأوجاع البطن

ويحضر كمسهل بمقدار درهمـين مستحلبًا في ٤ اوقات ماء - هذا في اوروبا.

أما أطباء العرب فإنهم يقولون :

إذا قشـر القرطم أخرج الأخـلاط المحترقـة والبلغم نفع السـعـال والربو وفتح الـسدد لكنه يـضر المعـدة ويصلحـه الينسون ويشرب..

* * *

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة